

**Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2021****ÍPRF3LH05 – Líffærafræði og hreyfifræði**

Kennari	Andrés Þórarinn Eyjólfsson, andres@fss.is
Viðtalstími	Miðvikudagar kl. 11:15 – 11:55
Kennsluefni	Þjálffræði eftir Gjerset, Haugen & Holmstad og ljósrit frá kennara.
Áfangalýsing	Í áfanganum er fjallað um starfsemi mannslíkamans með áherslu á bein og vöðva. Sérstök áhersla verður lögð á þau líffæri og líffærakerfi sem tengjast hreyfingum mannslíkamans. Einnig verður fjallað um hreyfingu í liðamótum og stefnu hreyfinga. Fjallað verður um einstaka vöðva, upptök þeirra, festu og starf. Fjallað eru um hugtök og grundvallaratriði hreyfifræðinnar og komið inn á tækni íþróttagreina. Enn fremur er fjallað um rétta lyftitækni, starfsstillingar og hreyfingar við vinnu.

Vinnuáætlun		
Tímasókn	17 vikur x 4 klst.	64 klst.
Heimavinna	17 vikur x 1 klst.	16 klst.
Verkefni	18 klst.	14 klst.
Kaflapróf	9 klst.	9 klst.
Undirbúningur f. lokapróf	6 klst.	6 klst.
Lokapróf	2 klst.	2 klst.
Alls		120 klst. = 5 fein*

*Viðmið um fjölda eininga	
Einingar	Tímafjöldi í vinnu meðalnemanda í áfanga
1 fein	18 - 24 klst.
2 fein	36 - 48 klst.
3 fein	54 - 72 klst.
4 fein	72 - 96 klst.
5 fein	90 – 120 klst.

Þekking Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á • helstu vöðvum og vöðvahópum mannslíkamans • hlutverki beinagrindar og hreyfingum helstu liðamóta • beinum, liðbönd og liðamótum • grundvallaratriðum hreyfifræðinnar • góðri líkamsstöðu í starfi og réttari lyftitækni	Hæfni Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • geta greint mun á réttari og rangri líkamsstöðu • geta greint vöðvavinnu í ákveðnum æfingum • geta notað helstu hreyfilögmál til að skýra út ýmsar hreyfingar í íþróttum • geta greint hreyfingu helstu vöðva mannslíkamans frá upptöku og festu
Leikni Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • finna lýsandi æfingar fyrir þjálfun einstakra vöðva og vöðvahópa • vinna með helstu hreyfilögmálin • geta notað rétta lyftingatækni og vera meðvitaður um rétta líkmasbeitingu í starfi	

Námsmat og vægi námsmatsþátta	Verkefni eru metin jafnt og þétt yfir önnina. Ná verður 4,5 í einkunn á lokaprófi til að verkefni gildi. ATH: Ef vetrareinkunn er yfir 8 er hægt að láta það gilda sem lokaeinkunn og þ.a.l. sleppa við lokapróf.
--------------------------------------	---

Heiti	Vægi
Verkefnavinna	20%
Kaflapróf	40%
Lokapróf	40%

Annað sem kennarar vilja láta koma fram	Samkvæmt aðalnámskrá ber nemendum að mæta í allar kennslustundir. Nemendum er bent á að kynna sér mætingareglur FS. Þessi áætlun er birt með fyrirvara um breytingar sem á henni geta orðið. Ekki er hægt að vera með frjálsa mætingu í þessum áfanga. Með von um góða samvinnu á önninni.
--	---

Áætluð yfirferð

Próf/Verkefnaskil

1. vika 6. - 8. janúar	Kennsluáætlun Umræður	
2. vika 11. - 15. janúar	Fjallað um byggingu of starfsemi líkamans (bls.205-212)	
3. vika 18. - 22. janúar	Fjallað um byggingu of starfsemi líkamans (bls.205-212)	
4. vika 25. - 29. janúar	Fjallað um beinagrind og liði (bls.212-225)	
5. vika 1. - 5. febrúar	Fjallað um beinagrind og liði (bls.212-225)	Kaflapróf 1
6. vika 8. - 12. febrúar	Fjallað um vöðvakerfið (bls.225-228 og 238-244)	
7. vika 15. - 19. febrúar	Fjallað um helstu vöðva líkamans (bls.229-237)	
8. vika 22. - 26. febrúar	Fjallað um helstu vöðva líkamans (bls.229-237)	
9. vika 1. - 5. mars	Fjallað um helstu vöðva líkamans (bls.229-237)	
10. vika 8. - 12. mars	Fjallað um æfingar og þjálfunaraðferðir fyrir helstu vöðva líkamans (bls.73-126)	
11. vika 15. - 19. mars	Fjallað um æfingar og þjálfunaraðferðir fyrir helstu vöðva líkamans (bls.73-126)	
12. vika 22. - 26. mars Páskafri	Fjallað um samhæfingu og tækni (bls.170-181)	Kaflapróf 2
13. vika 6. - 9. apríl	Fjallað um hreyfingafræði (bls.320-356 og ljósrit)	
14. vika 12. - 16. apríl	Fjallað um hreyfingafræði (bls.320-356 og ljósrit)	
15. vika 19. - 23. apríl Sumard. fyrsti	Fjallað um líkamsbeitingu og starfsstillingar	Kaflapróf 3
16. vika 26. - 30. apríl	Lokaverkefni (20%)	
17. vika 3. - 6. maí	Undirbúningur fyrir lokapróf – Upptaka á verkefnum	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Andrés